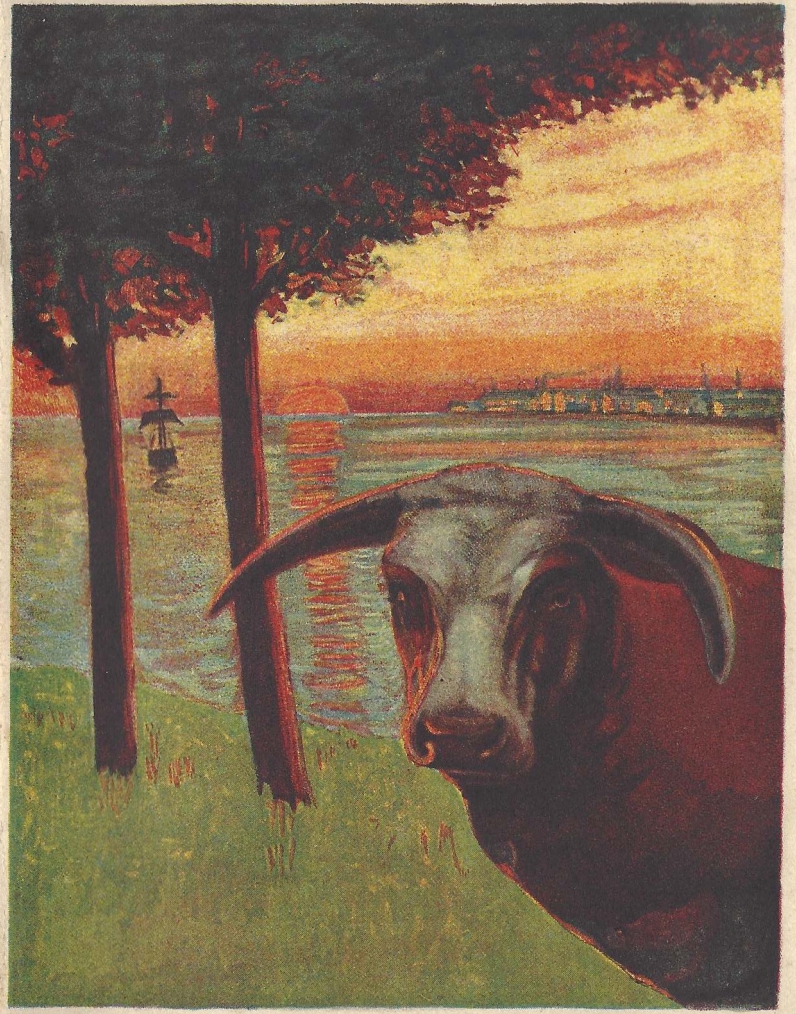
MEINE

KÜCHENHILFE

NUR **Liebig**

ERZEUGNISSE



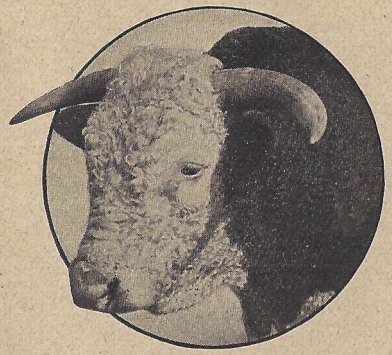
WIRTSCHAFTLICHE ERNÄHRUNG

INHALT:

1. Über den Wert der Fleischbrühe ..... Seite 3
2. Justus von Liebig ..... „ 4
3. Aus den Liebig-Werken ..... „ 5
4. Liebig Fleisch-Extrakt ..... „ 10
5. Liebig flüssig ..... „ 11
6. Liebig Fleischbrüh-Würfel ..... „ 13
7. Liebig Selleriesalz ..... „ 16
8. Praktische Winke und Rezepte zur Verwendung
der Liebig-Erzeugnisse ..... „ 16
Suppen ..... „ 16
Soßen ..... „ 22
Gemüse und Hülsenfrüchte ..... „ 28
Fleischspeisen ..... „ 35
Verschiedenes ..... „ 41
9. Über Krankenernährung ..... „ 46

Über den Wert der Fleischbrühe.

Der Anteil des Fleisches an der Nahrung der verschiedenen Völker schwankt ganz gewaltig, aber vollständig entbehrt kann das Fleisch nicht werden, denn der menschliche Verdauungs-Apparat kann die Ernährung des Körpers mit bloßer Pflanzenkost auf die Dauer nicht sichern, weil er diese viel schwerer und nur zum Teil ausnutzen kann.



Im Fleisch sind zwar nicht mehr Nährstoffe enthalten als in pflanzlichen Nahrungsmitteln; es enthält jedoch gewisse Stoffe, welche in Pflanzen nicht vorhanden sind, die aber der menschliche Organismus nicht entbehren kann: die sogen. Extraktivstoffe des Fleisches, welche gleichzeitig Träger seines beliebten Geschmackes sind. Beim Kochen gehen die Stoffe in die Fleischbrühe über; deshalb schmeckt ausgekochtes Fleisch fade, denn gerade das, was ihm seinen großen Vorzug gegenüber andern Nahrungsmitteln verschafft, hat es durch das Auskochen verloren. Wie dagegen Fleischbrühe belebt und erquickt, ist uns allen bekannt.

Zahlreiche wissenschaftliche Versuche namhafter Forscher haben erwiesen, daß die Extraktivstoffe des Fleisches außerordentlich günstig auf Appetit und Verdauung einwirken. Selbst schwer verdauliche Nahrungsmittel, wie Hülsenfrüchte, werden vom Magen bedeutend

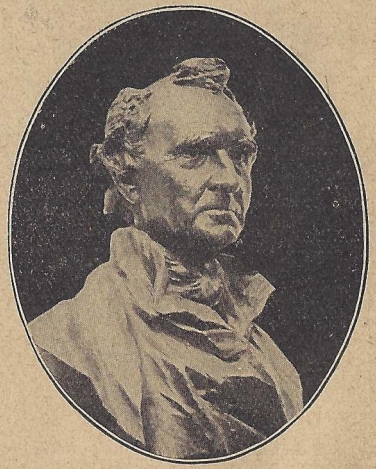
besser ausgenutzt, wenn sie mit Fleischbrühe zubereitet sind. Es genügt also dann eine geringere Menge zur Ernährung, denn

nicht von dem, was wir essen, leben wir,
sondern von dem, was wir verdauen!

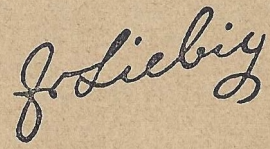
* *

Justus von Liebig.

Unser großer Landsmann Justus von Liebig, der unsterbliche Forscher und Begründer der Ernährungswissenschaft, hat auf den Wert der Fleischbrühe für unsere Ernährung nachdrücklich hingewiesen und angeregt, in viehreichen überseeischen Ländern, wo das Fleisch billig ist, diesem seine wichtigsten Teile, eben die Extraktivstoffe zu entziehen und damit unsere Ernährungsweise zu verbessern und gleichzeitig zu verbilligen. Im Jahre 1865 entstand in Südamerika der erste Betrieb, in dem nach Liebig's Vorschriften und unter seiner Kontrolle Fleischextrakt im Großen gewonnen wurde. Durch keine seiner vielen segensreichen Schöpfungen ist Justus von Liebig so volkstümlich geworden, wie durch seinen Fleischextrakt. Einzig und allein die Liebig Gesellschaft ist von ihm ermächtigt worden,



den Fleischextrakt nach seinem Verfahren und unter seinem Namen herzustellen. Als Echtheitszeichen trägt jeder Topf den Namenszug

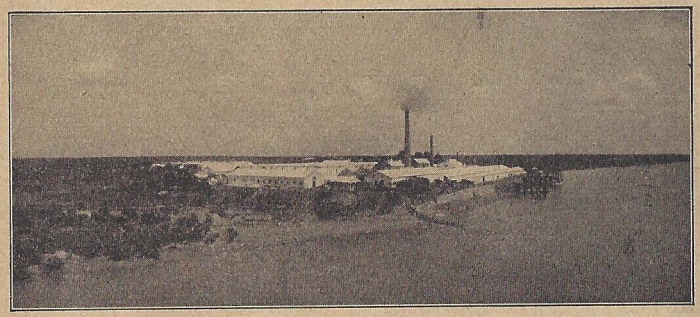


in blauer Farbe quer durch das Etikett.

* *

Aus den Liebig-Werken.

Als im Jahre 1865 am La Plata in Südamerika zum ersten Male Fleischextrakt in größeren Mengen hergestellt wurde, war die großartige Entwicklung dieses Betriebes nicht vorauszusehen. Die unaufhaltsame Steigerung des Bedarfes, welche bald die Errichtung weiterer Werke



Ein Liebig-Werk am Uruguay-Strom.

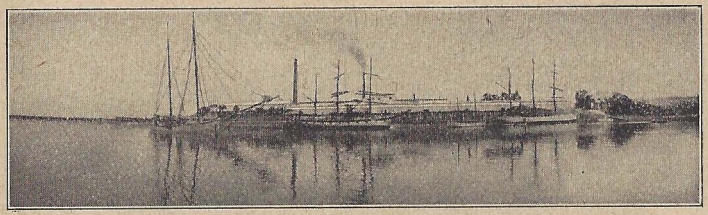
erforderlich machte, ist ein schöner Beweis dafür, wie schnell unsere Hausfrauen die Vorzüge von Liebig Fleischextrakt erkannten und der Kreis seiner Verehrerinnen sich immer weiter ausdehnte.

Die Liebig-Werke in Südamerika (Argentinien, Uruguay, Paraguay) und Afrika sind moderne Riesenbetriebe, in denen die neuesten Fortschritte der Wissenschaft und Technik Verwendung finden. So einfach die Vorschriften Justus von Liebig's lauten, auf deren Grundlage noch heute in den Liebig-Werken unter der strengen Aufsicht wissenschaftlich gebildeter Fachleute gearbeitet wird, so können doch die ungeheuren Mengen Fleisch nur durch neuzeitliche Riesenmaschinen bewältigt werden; die menschliche Hand kommt nach der Schlachtung und Zerlegung der Rinder nicht mehr mit dem Rohmaterial in Berührung.

Gaucho

Zur Verwendung gelangen nur ausgesuchte, durch Tierärzte geprüfte Rinder, die von berittenen Hirten, den bekannten Gauchos, auf den einzelnen Farmen gesammelt und den Werken zugetrieben werden. In modernen Schlachthallen werden die Tiere nach neuzeitlichen, hygienischen Grundsätzen mit erstaunlicher Geschwindigkeit geschlachtet und zerlegt. Das Fleisch jedes Rindes wird nochmals einer tierärztlichen Kontrolle unterworfen, und nun rollen die großen Fleischstücke in die riesigen Kühlhallen, wo sie einige Zeit zur Abkühlung hängen müssen. Dann erst beginnt die eigentliche Extraktgewinnung.

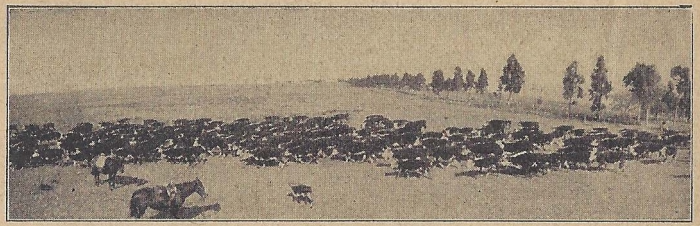
Das Fleisch wird von Knochen und Sehnen sorgfältig befreit, mittels großer Schneidemaschinen in kleine Stückchen geschnitten und gelangt nun in riesige Kessel, welche mehrere tausend Liter fassen; hier wird der kostbare Saft gewonnen und das aufsteigende Fett sorgfältig abgeschöpft. Nachdem die köstlich duftende Bouillon eine Reihe Klär- und Filtrieranlagen durchlaufen hat, wird ihr das Wasser entzogen, sodaß sie nur noch etwa $^1/_{50}$ ihrer ursprünglichen Menge bildet. Die syrupartige Masse, welche aus den reinen Extraktivstoffen des Fleisches besteht, wird geprüft, ob sie den Bedingungen Liebig's entspricht, dann in große Blechdosen verpackt, nach Europa verschifft und hier in die bekannten Steinguttöpfchen abgefüllt.



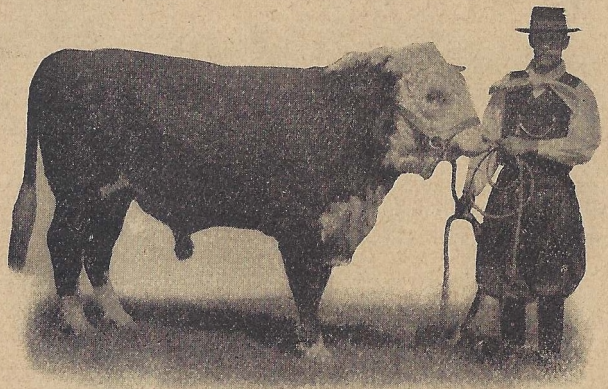
Verladekai eines Liebig-Werkes.

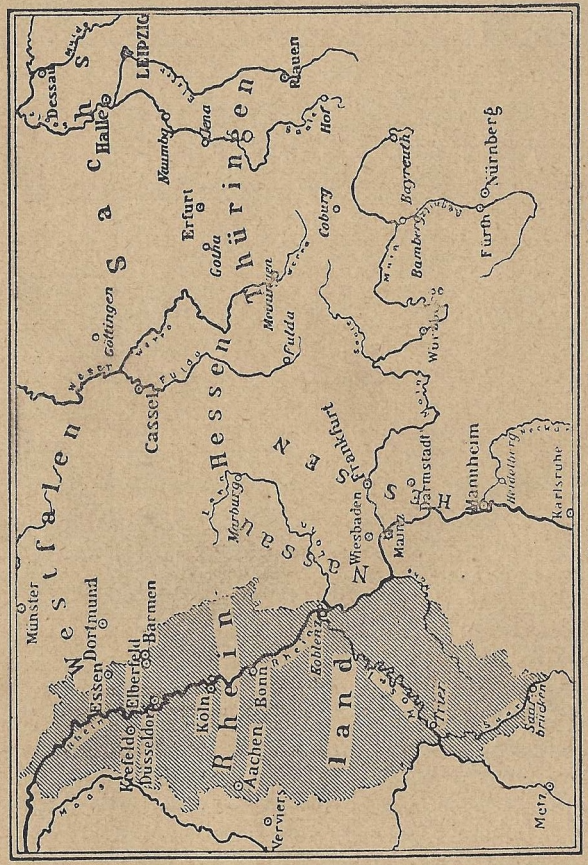
Seit ihrem Bestehen sind in den Liebig-Werken über 10 Millionen Rinder verarbeitet worden, eine ungeheure Herde! Stellen Sie sich vor, man würde diese 10 Millionen Rinder dicht hinter- und zu vieren nebeneinander auf einer Landstraße aufstellen; sie würden von Lissabon über Madrid, Paris, Berlin, Moskau bis zum Ural reichen, also quer durch ganz Europa. Um einen Ort zu durchziehen, würden sie 145 Tage und Nächte, also ununterbrochen fast 5 Monate brauchen.

Auf den Weideplätzen der Liebig Gesellschaft grasen z. Zt. etwa



500 000 Rinder, die in Freiheit leben, von allen Nachteilen der Stallfütterung verschont. Durch eigens aus Europa eingeführte, preisgekrönte Zuchttiere, darunter Exemplare im Werte von RM 20 000, wird die Rasse dieser Rinder ständig verbessert. Die Ländereien der Gesell-





Die Ländereien der Liebig Gesellschaft bilden ein Gebiet von der Größe der Rheinprovinz.

schaft umfassen eine Fläche von 2½ Millionen Hektar, ein Gebiet, das an Größe der Rheinprovinz gleichkommt. (S. vorstehende Vergleichskarte.)

* *

Liebig Fleisch-Extrakt.

Da Liebig Fleisch-Extrakt nichts anderes ist als reine, eingedickte Fleischbrühe, werden wir uns nicht wundern, daß die Hausfrau statt mühsam aus teurem Fleisch selbst bereiteter Fleischbrühe Liebig Fleisch-Extrakt verwendet; nicht als Ersatz, denn der Extrakt ist ja Fleischbrühe, aber bedeutend billiger als die im Haushalt unter großem Aufwand von Zeit und Mühe aus Fleisch bereitete. Wenn Sie die Fleischbrühe, welche einem Pfund Liebig Fleisch-Extrakt entspricht, selbst herstellen wollen, müssen Sie 40 Pfund Ochsenfleisch bis zur Saft- und Kraftlosigkeit auskochen. Rechnen Sie nun zum Preise für 40 Pfund Fleisch das Brennmaterial für mehrstündiges Kochen und den Aufwand an Zeit und vergleichen die Kosten dieser Fleischbrühe mit dem Preise für 1 Pfund Liebig, so werden Sie die Vorteile der Verwendung von Liebig Fleisch-Extrakt erkennen. Er enthält weder Kochsalz noch irgendwelche anderen Zusätze, verdeckt also niemals den Geschmack der Speisen und ist deshalb außerordentlich vielseitig zu verwenden.

Ein solches Stück Rindfleisch
ist nötig zur Herstellung dieses Topfes Liebig Fleisch-Extrakt.

* *

Liebig flüssig.

Die moderne Hausfrau wünscht ihren Haushalt nach Möglichkeit zu vereinfachen und zu verbilligen. In diesem Bestreben kommt ihr Liebig flüssig, der fertig gewürzte, flüssige Liebig Fleisch-Extrakt, ganz besonders entgegen. Liebig flüssig ist vollständige, stark konzentrierte Ochsenfleischbrühe mit dem würzigen Geschmack der gebräuchlichen Suppenkräuter. Wenn Sie selbstbereitete Fleischbrühe bis zur Dickflüssigkeit einkochen ließen, würden Sie ungefähr dasselbe

erhalten wie Liebig flüssig, denn der Grundstoff dieses Erzeugnisses ist frisches Ochsenfleisch. Um ½ Liter wohlschmeckende, fertige Bouillon zum Trinken und für den Küchengebrauch zu erhalten, brauchen Sie nur 1–1½ Eßlöffel Liebig flüssig mit heißem Wasser zu verdünnen. Wenn Sie Ihren Suppen, Soßen, Gemüse- und Fleischspeisen einige Tropfen Liebig flüssig hinzufügen, werden diese im Geschmack so bedeutend verbessert und gekräftigt, als wenn Sie mit Fleisch gekocht wären. Liebig flüssig regt den Appetit an und macht die Speisen leichter verdaulich. Das mühsame und auch zeitraubende Ausfieden von teurem Suppenfleisch können Sie bei Verwendung von Liebig flüssig vollständig vermeiden und die Ausgaben für Suppenfleisch, Gemüse

Knochen und Brennstoff sparen, außerdem Zeit und Mühe. Trotz seines hohen Wertes ist Liebig flüssig nicht teuer, denn die Riesenherden der

Liebig Gesellschaft ermöglichen die Herstellung billiger Fleischbrühe. Überall, wo fertig gewürzte Fleischbrühe gebraucht wird, kann Liebig flüssig verwendet werden: zur Bereitung von Trinkbouillon und Koch-

Bouillon, als Grundlage für Suppen und Soßen, zur Kräftigung und Verbesserung von Speisen aller Art und als Tafelwürze, denn es kann auch den aufgetragenen Speisen noch zugesetzt werden. Wenn Sie auf billige, aber gute Küche Wert legen, werden Sie auf Liebig flüssig nicht verzichten können.

* *

Liebig Fleischbrüh-Würfel.

Wenn Sie ganz besonders billig und einfach eine gute wohlschmeckende Fleischbrühe herstellen möchten, empfiehlt sich die Verwendung von Liebig Fleischbrüh-Würfeln. Nur mit heißem Wasser aufgebrüht, ergeben diese augenblicklich ¼ Liter ganz vorzüglicher Fleischbrühe. Die Liebig-Würfel enthalten neben Gewürz- und Gemüseauszügen Liebig Fleischextrakt in reichlicher Menge und ergeben deshalb wirkliche Fleischbrühe mit natürlichem Bouillongeschmack. Ihre erstklassige Qualität macht die Liebig-Würfel geeignet, die im Haushalt aus Fleisch bereitete Bouillon zu ersetzen. Sie sind zur Herstellung von Trinkbouillon und Fleischbrühsuppen zu verwenden, zur Verbesserung und Verlängerung von Suppen

und Soßen und zur Kräftigung von Gemüse- und anderen Speisen. Wegen ihrer einfachen Verwendungsweise sind die Liebig-Würfel

zur Bereitung eines kräftigen und erfrischenden Frühstücksgetränkes sehr geeignet, aber auch für Sportsleute und Wanderer, denn heißes

Wasser ist leicht zu beschaffen, und weiter ist nichts nötig, um aus Liebig-Würfeln Fleischbrühe herzustellen. In den kleinen Dosen zu

10 Stück lassen sie sich bequem mitnehmen, ohne der Gefahr des Verderbens ausgesetzt zu sein.
Trotz ihres billigen Preises von nur 4 Pfennig sind die Liebig-Würfel die gehaltvollsten – der Name Liebig bürgt dafür.

* *

Liebig-Selleriesalz

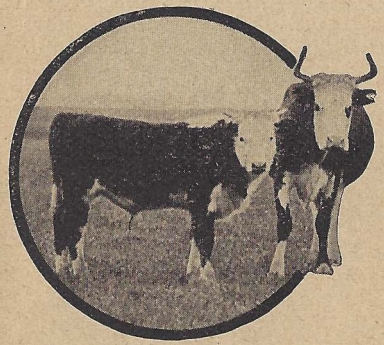
Selleriegeschmack ist bei Fleischbrühe und Suppe aus Fleisch oder aus Liebig Fleisch-Extrakt und bei anderen Speisen sehr beliebt. Frischer Sellerie ist nicht immer zur Hand, auch ist seine Zubereitung umständlich. Auf einfache Weise können Sie den gewünschten Geschmack erreichen, indem Sie eine Prise Liebig Sellerie-Salz zugeben.

* *

Praktische Winke und Rezepte zur Verwendung der Liebig-Erzeugnisse.

Suppen

Fleischsuppen, welche wegen ihrer appetitanregenden und die Verdauung der Speisen fördernden Wirkung bei keiner Hauptmahlzeit fehlen sollten, sind teuer zu bereiten, solange Sie Suppenfleisch dazu verwenden. Nehmen Sie jedoch die Fleischbrüherzeugnisse der Liebig Gesellschaft, so wird dieses entbehrlich und die Kosten ermäßigen sich ganz erheblich. Eine schmackhafte Fleischsuppe können Sie bereiten, indem Sie Mark- oder Bratenknochen zusammen mit Suppenkräutern auskochen und zu der Brühe eine entsprechende Menge Liebig Fleisch-Extrakt geben. (Einlagen, wie Reis, Sago, Nudeln, nach Belieben). Gebundenen Suppen aus Mehlpräparaten, welche meistens mit schwacher Fleischbrühe angesetzt werden, gibt man auf das Liter 7 gr. = 1 gestrichenen Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu.



Fertig käufliche Suppen, sowie sogenannte Wassersuppen können Sie durch eine kleine Zugabe von Liebig flüssig bedeutend kräftiger und schmackhafter machen. Die Verbesserung oder Verlängerung von Suppen erreichen Sie besonders billig durch Liebig Fleischbrüh-Würfel.

IMITIERTE KREBSSUPPE

Bereitungszeit: 1 Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Liter Nordseekrabben, 2 Liter Wasser, Suppenkraut, 100 Gramm Paniermehl, ½ Pfund Suppenspargel, Butter, 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt.

Die frischen Nordseekrabben werden ausgeschält, die Schalen mit dem Wasser und dem Suppenkraut ½ Stunde gar gekocht, auf ein Sieb geschüttet und rein ausgedrückt. Die Brühe läßt man dann ¼ Stunde kochen (mit dem Paniermehl), gibt den Spargel nebst Butter hinzu und richtet die Suppe an mit Krabben, die man vorher mit einer Prise Salz und Pfeffer und dem aufgelösten Liebig Fleisch-Extrakt in die Suppenschüssel getan hat.

BOHNENSUPPE MIT FLEISCHKLÖSSEN

Bereitungszeit: 2 bis 2½ Stunden. – Als Mittagessen für 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund grüne Bohnen, 1 Pfund Kartoffeln, ca. 50 Gramm Butter oder Bratenfett, 1 Kochlöffel Mehl, Suppenkräuter, 1 Ei und ½ Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt. Für Klöße: ¾ Pfund gehacktes Rindfleisch, 35 Gramm Semmel, 1 Ei und 75 Gramm Butter.

Man schwitzt das Mehl mit der Butter hellbraun, gibt soviel kochendes Wasser hinzu, als man Suppe zu haben wünscht, fügt in Stücke geschnittene Brechbohnen und Kartoffeln sowie Suppenkräuter mit dem nötigen Salz hinzu und läßt das Ganze 2 bis 2½ Stunden langsam kochen. 10 Minuten vor dem Anrichten läßt man die aus Fleisch, Semmel, Butter und Ei geformten, mit Salz und geriebener Muskatnuß gewürzten Klößchen in der Suppe aufkochen, rührt letztere mit einem Ei ab und gibt ½ Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu.

MECKLENBURGISCHE GRAUPENSUPPE

Bereitungszeit: 2½ Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1½ Pfund geschälte Kartoffeln, 5 Eßlöffel feine Graupen, 5 Mohrrüben, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 6 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Rindertalg, 1 Eßlöffel Butter, gewiegte Petersilie, 2½ Liter Wasser, ½ Eßlöffel Liebig flüssig.

Die Graupen werden mit einem Teil des Wassers aufgesetzt und auf kleinem Feuer weichgekocht. Inzwischen werden auch die Kartoffeln mit den in Würfel geschnittenen Mohrrüben, dem Sellerie und Porree

gargekocht. Hierzu gibt man die Graupen, die zerdrückten Fleischbrühwürfel, Rindertalg sowie die Butter. Man läßt alles zusammen nochmals aufkochen und zerdrückt die Kartoffeln. Zuletzt wird die Suppe mit Salz und Liebig flüssig abgeschmeckt und mit gewiegter Petersilie angerichtet. Mit einem einfachen Pudding ist sie für eine Mahlzeit ausreichend.

FRÜHSTÜCKSGETRÄNK

Bereitungszeit: 30 Minuten. – 5 Personen. – Zutaten: 150 Gramm Haferflocken, 2 Liter Wasser, 2 Teelöffel Butter, 1 Eßlöffel Liebig flüssig, Salz nach Geschmack.

Die Haferflocken werden in dem Wasser zu Schleim gekocht und durch einen Durchschlag getrieben. Der Schleim wird mit der Butter und Liebig flüssig nochmals aufgekocht und mit Salz abgeschmeckt. Dieses wohlschmeckende Frühstücksgetränk ist sehr bekömmlich und nahrhaft.

GEMÜSEKARTOFFELSUPPE

Bereitungszeit: 1½ Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund geschälte Kartoffeln, 5 Mohrrüben, 5 Eßlöffel Schotenkerne, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 2½ Liter Wasser, Salz, 5 Liebig Fleischbrüh-Würfel, gewiegte Petersilie, 1 Eßlöffel Fett.

Die Kartoffeln werden mit den Gemüsen und Kräutern zusammen in 2 Liter Wasser gargekocht. Zuletzt gibt man das Fett hinzu und die in dem übrigen kochenden Wasser aufgelösten Fleischbrüh-Würfel. Die Kartoffeln werden mit der Gabel etwas zerdrückt. Man schmeckt die Suppe mit Salz ab und richtet sie mit gewiegter Petersilie an.

Bemerkung: Zu dieser Suppe kann man auch noch andere Gemüse, wie: Blumenkohl, Kohlrabi und Schnippelbohnen verwenden. Kleine Fleischklößchen verfeinern die Suppe sehr.

TOMATENSUPPE

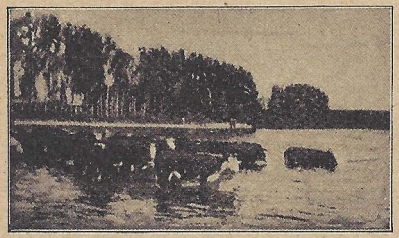
Bereitungszeit: 30 Minuten. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund Tomaten, eine Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1½ Eßlöffel Liebig flüssig, Salz, 1½ Liter Wasser.

Die Tomaten werden klein geschnitten und mit den Suppenkräutern in

½ Liter Waſſer weichgekocht, worauf man ſie durch einen Durchſchlag treibt. Nun bereitet man mit der Butter und dem Mehl eine helle Mehlſchwitze, welche man mit Waſſer, worin man Liebig flüſſig aufgelöſt hat, aufzieht. Hierzu gibt man auch das Tomatenmark, ſchmeckt die Suppe mit Salz ab und läßt ſie nochmals kurz aufkochen.

LINSENSUPPE

Bereitungszeit: 2½ Stunden. – 5 Perſonen. – Zutaten: 375 Gramm Linſen, 2 Eßlöffel Speckwürfel, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 4 Mohrrüben, 3 Liter Waſſer, Salz, gewiegte Peterſilie, 6 Kartoffeln, 2 Eßlöffel Liebig flüſſig.



Die verleſenen Linſen werden gewaſchen und über Nacht in reichlich Waſſer eingeweicht. In dieſem Waſſer werden ſie am nächſten Morgen kurz abgewellt und abgegoſſen. Sie werden nun mit 2 Liter Waſſer ſowie den in Stücke geſchnittenen Mohrrüben und den Suppenkräutern aufgeſetzt und gargekocht. Kurz bevor die Linſen gar werden, gibt man die geſchälten Kartoffeln hinzu. Sobald alles gar geworden iſt, treibt man das Ganze durch ein Sieb, bringt es nochmals zum Kochen, gibt Liebig flüſſig ſowie die gerösteten Speckwürfel hinzu. Man ſchmeckt die Suppe mit Salz ab und richtet ſie mit gewiegter Peterſilie an. Wenn man es liebt, kann man noch einen Guß Eſſig hinzutun.

JACOBINERSUPPE

Bereitungszeit: 15 Minuten. – 5 Perſonen. – Zutaten: 5 Eier, 5 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel, 1 Guß Eſſig, 2 Liter Waſſer, Schnittlauch, Peterſilie.

Man bereitet von 5 Liebig Fleiſchbrüh-Würfeln 1¼ Liter Fleiſchbrühe

und hält ſie warm. Inzwiſchen erhitzt man Waſſer mit einem Guß Eſſig in der Bratpfanne, ſchlägt die ganzen Eier nicht zu dicht nebeneinander hinein und läßt ſie ſolange kochen, bis das Weiße vollſtändig geſtockt iſt. Nun nimmt man die Eier behutſam heraus, legt ſie einzeln auf die Suppenteller und füllt die Fleiſchbrühe darüber. Sie werden mit gewiegtem Schnittlauch und Peterſilie zu Tiſche gebracht.

DOROTHEENSUPPE

Bereitungszeit: 1 Stunde. – 5 Perſonen. – Zutaten: 2 Tomaten, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eßlöffel Butter, 3 Eßlöffel Schotenkerne, 3 Mohrrüben, 5 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel, 1½ Liter Waſſer, Eidotter, gewiegte Peterſilie, Muskatnuß.

Die Tomaten werden abgezogen und in Stücke geſchnitten. Die geſchabten Mohrrüben werden mit dem Buntmeſſer in Scheiben geſchnitten. Tomaten, Schotenkerne und Mohrrüben werden in Waſſer weichgekocht. Inzwiſchen macht man mit der Butter und dem Weizenmehl eine helle Mehlſchwitze, welche man mit 1 Liter Waſſer, worin man Liebig Fleiſchbrüh-Würfel aufgelöſt hat, aufzieht. Nach kurzem Aufkochen gibt man auch die gar gewordenen Gemüſe hinzu, ſchmeckt die Suppe mit einer Priſe geriebener Muskatnuß ab und wellt einen aufgequirlten Eidotter daran. Beim Anrichten ſtreut man gewiegte Peterſilie auf jeden Teller.

BLUMENKOHLSUPPE

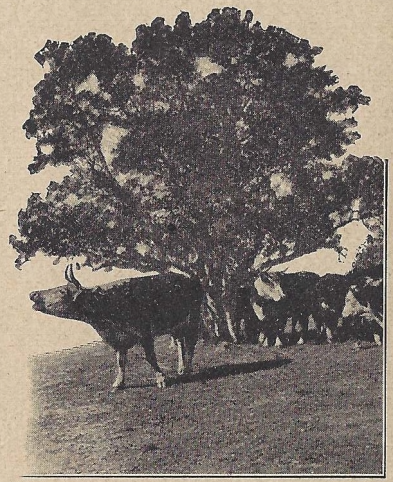
Bereitungszeit: 1 Stunde. — 5 Perſonen. — Zutaten: 1 Kopf Blumenkohl, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1½ Eßlöffel Liebig flüſſig, Salz, 1 Priſe Muskatnuß, Waſſer.

Der Blumenkohl wird geputzt und in Stücke geſchnitten, gewaſchen und in Waſſer weichgekocht. Einige kleine heile Röschen werden zurückgelegt und das Übrige durch ein Sieb geſtrichen. Nun bereitet man mit der Butter und dem Mehl eine helle Mehlſchwitze, welche man mit 1 Liter Waſſer aufzieht. Hiermit verkocht man den Blumenkohlbrei

und schmeckt die Suppe mit Liebig flüssig, Salz und geriebener Muskatnuß ab. Die heißen Röschen werden in der Suppe angerichtet.

Soßen

Eine der schwierigsten Aufgaben der Kochkunst ist die Herstellung der Soßen, denn sie geben den Speisen erst den höchsten Wohlgeschmack. Soll der Braten wirklich schmackhaft sein, so darf ihm kein Saft zur Bereitung der Soße entzogen werden. Dennoch können Sie eine gute Soße erzielen, wenn Sie Liebig Fleisch-Extrakt oder Liebig flüssig zu Hilfe nehmen, denn die in der natürlichen Soße vorkommenden Stoffe sind zum größten Teil darin enthalten; Sie fügen also der Soße keinen ihr fremden Bestandteil zu. Auch mit Liebig Fleischbrüh-Würfeln läßt sich auf einfache Weise eine Soße verlängern oder verbessern.



Für braune Kraftsoßen, wie Madeira-, Trüffel-, braune Kräutersoßen, bedient man sich als Ersatz für Kraftbrühe einer Bouillon aus 1/2 Liter Wasser und 1 bis 1 1/2 Eßlöffel Liebig flüssig.

Für helle Soßen löst man Liebig Fleisch-Extrakt in Milch oder Sahne auf, 7 Gramm auf 1/2 Liter Soße.

Soße zu kaltem Fleisch und Fisch, Tomaten-, Remouladen-, Champignonsoßen, Soßen zu Kalbs- und Zungenragouts, Hammelkeulen und Kartoffelsalat erhalten durch Liebig flüssig einen besonders feinen Wohlgeschmack.

VORZÜGLICHE SOSSE ZU BRATENRESTEN

Bereitungszeit: 1/2 Stunde. — 4 Personen. — Zutaten: 4 Eßlöffel Weißwein, 15 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, 1/2 Eßlöffel Kochzucker, 1/2 Eßlöffel Senfpulver, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eigelb, 1 Teelöffel Zitronensaft, Salz und roter Pfeffer nach Geschmack.

Das Senfpulver, der Zucker, etwas Salz und roter Pfeffer werden gut vermischt, alsdann die Butter, hierauf die Eier, der Zitronensaft und der Wein darin verrührt, zuletzt 15 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt in 4 Eßlöffeln heißem Wasser gelöst, gleichfalls in die Masse geschüttet, welche danach im heißen Wasserbade auf mäßigem Feuer etwa 25 Minuten geschlagen wird. Sollte sie nicht genügend dick sein, so kann man noch ein oder zwei Eidotter dazu geben. Die Bratenreste werden in Scheiben geschnitten, durch die heiße Soße gezogen, auf runder Schüssel angerichtet, dann der Rest der Soße darüber gegossen und die Schüssel auf einem Topf mit kochendem Wasser heiß erhalten, bis sie aufgetragen wird. In Butter geröstete Semmelscheiben sind eine passende Beilage für das wohlschmeckende Gericht.

LIEBIG-SOSSE ZU FISCH

Bereitungszeit: 1 1/2 Stunde. — Zutaten: 20 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, 150 Gramm frische Butter, Zitronensaft, Pfeffer, Petersilie.

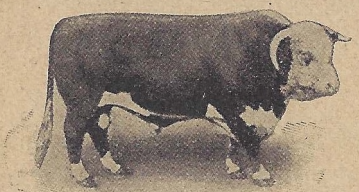
Man stellt eine Kasserolle in heißes Wasser, gibt 20 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt hinein und läßt diesen heiß werden; dann schlage man mit der Schneerute 150 Gramm frische Butter in kleine Stückchen schnell darunter. (Fleißiges Rühren ist sehr erforderlich, um das Gerinnen zu verhüten.) Salz ist nicht mehr nötig. Mit Zitronensaft und gestoßenem

Pfeffer abgeſchmeckt, gibt man kurz vor dem Anrichten ein wenig gehackte Peterſilie dazu. Die Soße muß eine hellblonde Farbe haben, empfehlenswert zu Forellen, Steinbutten und Zander.

TOMATENTUNKE

Bereitungszeit: 30 Minuten. – 5 Perſonen. – Zutaten: 1 Pfund Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Liter Waſſer, Pfeffer und Salz nach Geſchmack, 3 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel.

Die gewaſchenen Tomaten werden in Stücke geſchnitten und mit der Zwiebel in der Butter 10 Minuten gedünſtet. Hierzu rührt man das Mehl und zieht die Tunke mit der Fleiſchbrühe auf, welche man aus den Fleiſchbrüh-Würfeln bereitet hat, kocht ſie bündig und ſtreicht ſie zuletzt durch ein Sieb. Die Tunke wird mit Pfeffer und Salz abgeſchmeckt. Man reicht ſie gern zu Pellkartoffeln und Hering, gebakkenen Fiſchen, Blumenkohl oder zu gekochtem Fleiſch.



WÜRZIGE TUNKE ZU KALTEM FLEISCH

Bereitungszeit: 15 Minuten. – 1 Liter. – Zutaten: 2 Eidotter, 1 Eßlöffel Butter, eine Priſe Pfeffer, 2 Eßlöffel Weizenmehl, Salz, 2 Eßlöffel Eſſig, 1 Liter Waſſer, ½ Eßlöffel Liebig flüſſig, 1 Salzgurke, 1 Teelöffel gewiegter Schnittlauch, 1 Teelöffel Worceſter-Tunke, 1 Eßlöffel Kapern.

Die Zwiebel wird in Würfel geſchnitten und in der Butter gedämpft. Nun werden die Eidotter mit dem Mehl in einem Kochtopf glattgerührt und nach und nach unter Umrühren das Waſſer hinzugetan. Hierzu gibt man die Zwiebelwürfel und ſchlägt die Tunke auf dem Feuer mit der Schneerute bündig. Man ſtreicht ſie durch ein Sieb und ſchmeckt mit Eſſig, Salz, Liebig flüſſig, Worceſtertunke und Pfeffer ab. Zuletzt gibt man

den gewiegten Schnittlauch, feingeſchnittene Gurke ſowie die Kapern hinzu. Die Tunke ſchmeckt kalt vorzüglich zu Sülzen und kaltem Braten.

SENFTUNKE

Bereitungszeit: 15 Minuten. – ½ Liter. – Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 2 Eßlöffel Senf, 1 Taſſe Milch, 1 Priſe Zucker, 2 Teelöffel Liebig flüſſig, ½ Liter Waſſer.

In der leichtgebräunten Butter läßt man das Mehl hellgelb anlaufen und löſcht dieſes nach und nach zugießend mit der Milch, Senf und Waſſer ab. Sobald ſich die Tunke bündig gekocht hat, ſchmeckt man ſie mit einer Priſe Zucker, Salz und Liebig flüſſig ab.

KAPERNTUNKE

Bereitungszeit: 15 Minuten. – ½ Liter. – Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eidotter, 2 Teelöffel Liebig flüſſig, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Kapern, ½ Liter Waſſer, Salz, 1 Guß Weißwein.

In einem Eßlöffel Butter läßt man die Zwiebel dämpfen, ohne ſie gelb werden zu laſſen. Hierzu gibt man das Mehl und verrührt es gut. Dieſes löſcht man mit dem Waſſer ab und gießt den Wein hinzu. Nachdem ſich die Tunke bündig gekocht hat, ſtreicht man ſie durch ein Sieb. Man ſchmeckt die Tunke mit Salz und Liebig flüſſig ab und bringt ſie ins Kochen. Dann nimmt man den Topf vom Feuer und wellt die Tunke mit einem aufgequirlten Eidotter ab, gibt die Kapern hinzu und läßt noch einen Eßlöffel voll Butter darin zergehen.

ZWIEBELTUNKE

Bereitungszeit: 15 Minuten. – 1 Liter. – Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 2–3 große Zwiebeln, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Taſſe Milch, 1 Liter Waſſer, 1 Priſe Pfeffer und Salz, 2 Teelöffel Liebig flüſſig.

Zwiebel, Butter und Mehl läßt man dämpfen, löſcht mit dem Waſſer und der Milch nach und nach ab und läßt die Tunke bündig kochen.

Man ſchmeckt ſie mit Pfeffer, Salz und Liebig flüſſig ab. Wenn man es liebt, kann man auch noch einige Kümmelkörner verwenden. Die Tunke iſt vorzüglich zu Hammelfleiſch, gekochtem Rindfleiſch, gekochten Fiſchen, als Beigabe zu Pellkartoffeln und Hering.

PETERSILIENTUNKE

Bereitungszeit: 25 Minuten. — 1 Liter. — Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 3 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel, 1 Liter Waſſer, 1 Eßlöffel gewiegte Peterſilie, Pfeffer und Salz.

Mit der Butter und dem Mehl bereitet man eine helle Mehlſchwitze, welche man mit der aus den Fleiſchbrüh-Würfeln bereiteten Brühe aufzieht. Nachdem die Tunke bündig gekocht iſt, ſchmeckt man mit Pfeffer und Salz ab und gibt die gewiegte Peterſilie hinzu. Um zu verhüten, das letztere grau wird, vermeide man das Aufkochen mit derſelben. Die Tunke iſt ſehr beliebt zu kleinen Fleiſchklopſen oder hartgekochten Eiern.

SCHNITTLAUCHTUNKE

Man bereitet dieſe wie Peterſilientunke, doch verwendet man gehackten Schnittlauch anſtatt der Peterſilie.

MEERRETTICHTUNKE

Bereitungszeit: 30 Minuten. — 1 Liter. — Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eßlöffel Korinthen, 2 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel, 1 Liter Waſſer, 2 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, Salz, 2 Eßlöffel geriebenen Zwieback.

Mit der Butter und dem Mehl bereitet man eine helle Mehlſchwitze, welche man mit der aus den Fleiſchbrüh-Würfeln bereiteten Fleiſchbrühe aufzieht. Nachdem die Tunke einen Augenblick gekocht hat, gibt man die gereinigten Korinthen, den geriebenen Meerrettich ſowie die Zwiebackbröſel hinzu und läßt ſie an der Seite des Feuers langſam ziehen. Vor dem Anrichten ſchmeckt man mit Salz ab.

HOLLÄNDISCHE TUNKE

Bereitungszeit: 30 Minuten. — 5 Perſonen. — Zutaten: 2 Eßlöffel Butter, 4 Eidotter, 2—3 Liebig Fleiſchbrüh-Würfel, Saft einer Zitrone, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Liter Waſſer, Pfeffer und Salz.

Das Mehl wird mit etwas kaltem Waſſer glattgerührt und dann die Eidotter, die von den Fleiſchbrüh-Würfeln und dem übrigen Waſſer bereitete kalte Brühe, Butter und Zitronenſaft nach und nach hinzugefügt. Man ſchlägt die Tunke mit der Schneerute im Waſſerbade, bis ſie dicklich wird. Sie wird mit Pfeffer und Salz abgeſchmeckt und ſehr verfeinert, wenn man kurz vor dem Anrichten noch ein Stück friſche Butter darin ſchmelzen läßt. Die Tunke iſt vorzüglich zu gekochten Fiſchen, Klopſen und Blumenkohl.

Gemüse und Hülsenfrüchte

Manche pflanzliche Nahrungsmittel stehen dem Fleisch an Nährwert nicht nach; sie können dieses aber nicht ersetzen, weil sie vom Magen nicht genügend ausgenutzt werden. Es fehlen ihnen die Extraktivstoffe des Fleisches, welche diesem seinen angenehmen Geschmack und seine leichte Verdaulichkeit verleihen. Aus ihnen besteht Liebig Fleisch-Extrakt und deshalb erhält das Gemüse durch Liebig Fleisch-Extrakt oder Liebig flüssig kräftigen Fleischgeschmack und eine erheblich bessere Verdaulichkeit, sodaß es vom Magen besser ausgenutzt werden kann. Letztere Eigenschaft ist namentlich bei den schwer verdaulichen Hülsenfrüchten von großer Bedeutung. Mit Hilfe von Liebig können Sie also aus Gemüse und Hülsenfrüchten, dem Fleisch im Nährwert fast ebenbürtige Gerichte herstellen. Durch Liebig Fleischbrüh-Würfel erreichen Sie besonders billig eine bedeutende Kräftigung und Verbesserung des Geschmackes von Gemüsespeisen.

Büchsengemüse haben meistens einen faden Geschmack, der sich durch Gewürzzusätze kaum verbessern läßt; durch Liebig Fleisch-Extrakt werden sie dagegen bedeutend kräftiger und wohlschmeckender. Einige Hersteller von Gemüsekonserven haben sich diesen Vorteil bereits zu Nutze gemacht und setzen ihren Gemüsekonserven eine entsprechende Menge Fleischextrakt zu. Das gleiche empfiehlt sich natürlich auch beim Konservieren von Gemüse im Haushalt mit Hilfe der Einkoch-Apparate. Das Gemüse erhält dadurch einen Wohlgeschmack, wie er durch kein anderes Mittel zu erreichen ist.

BLUMENKOHL

Bereitungszeit: 1 Stunde. – 6 Personen. – Zutaten: Ein großer oder zwei kleinere Köpfe Blumenkohl, 6 Eigelb, Pfeffer, 125 Gramm frische Butter, 20 Gramm Weizenmehl, Zitronensaft, 10 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt und ein wenig geriebener Käse.

Den nicht zu weich gekochten Blumenkohl läßt man abtropfen und

richtet ihn kuppelförmig auf einer runden Schüssel an, welche eine stärkere Ofenhitze vertragen kann. In eine Kasserolle tut man etwa 1/4 Liter Blumenkohl-Wasser, die 6 Eigelb, etwas Pfeffer, die frische Butter, 20 Gramm Weizenmehl, einige Tropfen Zitronensaft und 10 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt; das Ganze wird mit der Schneerute auf dem Feuer zu einer dicken Soße abgeschlagen, mit welcher man den Blumenkohl übergießt. Dann streut man den geriebenen Käse darüber und läßt die Kuppel im heißen Ofen recht schön braun und kroß backen.

SPINAT

Bereitungszeit: 1 1/2 Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 4 Pfund Spinat, Wasser, Salz, 2 Eßlöffel Butter, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Sardelle, 2–3 Eßlöffel geriebener Zwieback.

Nachdem der Spinat verlesen und gewaschen ist, wellt man ihn in wenig Wasser kurz ab. Man wiegt ihn fein und kocht dieses Gehäck in etwas von dem Spinatkochwasser 15 Minuten. Hierzu gibt man eine gehackte Sardelle. Statt letzterer kann man auch eine Prise Muskatnuß verwenden. Nun läßt man die Butter braun werden und röstet darin den geriebenen Zwieback. Dieses gibt man zu dem Spinat und schmeckt ihn mit Liebig flüssig ab.

ROSENKOHL

Bereitungszeit: 1 1/2 Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 2 Pfund Rosenkohl, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, Salz, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Prise Muskatnuß, 2 Teelöffel Liebig flüssig.

Die Kohlröschen werden verlesen und nach dem Waschen kurz abgewellt. Man läßt sie abtropfen und setzt sie nachdem mit soviel Wasser auf, daß sie bedeckt sind. Hierzu gibt man einen Eßlöffel Butter, eine Prise Salz und läßt dieses langsam schmoren. Dann macht man eine Mehlschwitze mit dem Mehl und der Butter und gibt diese zu dem Kohl. Man schmeckt ihn mit Pfeffer, Salz und Liebig flüssig ab. Anstatt des Pfeffers kann man auch geriebene Muskatnuß verwenden.

GESCHMORTER WEISSKOHL

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Kopf Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Prise Kümmelkörner, 1 Prise Pfeffer, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl.

Der Kohl wird von den äußeren Blättern befreit und in Stücke geschnitten. Diese werden in kochendes Wasser geworfen und kurz abgewellt. Den abgetropften Kohl legt man in einen Kochtopf und übergießt ihn mit kochendem Wasser. Hierzu gibt man die Zwiebel, Kümmelkörner und etwas später die zerbröckelten Fleischbrüh-Würfel. Nachdem der Kohl etwa $1^1/_4$ Stunde langsam geschmort hat, schmeckt man ihn mit Pfeffer und Salz ab und macht die Tunke mit dem in Wasser aufgelösten Mehl bündig. Beim Anrichten gießt man die angebräunte Butter darüber.

MANGOLD ODER RÖMISCHER KOHL

Bereitungszeit: ½ Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 8 Pfund Mangold, 125 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 100 Gramm (vier Löffel) Mehl, 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Muskat.

Die gelb-grünen Blätter werden abgestreift, mehrmals sorgfältig gewaschen und in siedendem Salzwasser 5 Minuten gekocht, danach abgegossen und mit kaltem Wasser bedeckt. Während sie abkühlen, schwitzt man die feingeschnittene Zwiebel in der Butter hell-gelb, ebenso das Mehl, fügt langsam eine halbe Tasse kaltes Wasser hinzu und danach den in ebensoviel heißem Wasser aufgelösten Liebig Fleisch-Extrakt. Man läßt die so erhaltene leimige Brühe seitwärts vom Feuer langsam protzeln, bis der abgetropfte Mangold gröblich gewiegt worden ist und läßt ihn dann noch 10 Minuten ganz mäßig in der Tunke kochen. Bratkartoffeln und Spiegeleier sind passende Beilagen dazu. Die entblätterten Stengel hebe man 1–2 Tage im kühlen Keller auf, sie geben ein zweites Mittagbrot. Wie Spargel geputzt und in halbfingerlange Stücke geschnitten, werden sie auch zunächst in Salzwasser weich gekocht

und dann mit einer Spargelsoße, bestehend aus Butter, Mehl, Gemüsewasser, Liebig Fleisch-Extrakt und Rahm, angerichtet.

TELTOWER RÜBCHEN

Bereitungszeit: 3 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 3 Pfund Teltower Rübchen, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, Pfeffer und Salz, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Eßlöffel Zuckerbräune.

Nachdem die Rübchen geschabt und gewaschen sind, werden sie in 1 Liter Wasser kurz abgewellt und nach dem Abtropfen mit 1 Liter

kochendem Wasser und wenig Salz aufgesetzt und gargekocht. Nun macht man eine Mehlschwitze von der Butter und dem Mehl und rührt sie zu den Rübchen. Nach kurzem Aufkochen schmeckt man sie mit Salz, Pfeffer und Liebig flüssig ab und färbt die Tunke mit etwas Zuckerbräune dunkelgelb.

KOHLROULADEN

Bereitungszeit: 3 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 2 Köpfe Wirsingkohl, ½ Pfund gewiegtes Schweinefleisch, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2 alte Weißbrötchen, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßlöffel Butter, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 2 Eßlöffel geriebener Zwieback, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Weizenmehl.

Die Kohlköpfe werden entblättert und nach dem Waschen in kochendes Wasser geworfen, worin man sie kurz überwellen läßt. Sie werden zum Abtropfen auf einen Durchschlag geschüttet. Inzwischen verknetet man

das gewiegte Schweinefleisch mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, dem Ei, der gewiegten Zwiebel und dem geriebenen Zwieback, sowie dem nötigen Pfeffer und Salz. Nun werden einige Kohlblätter aufeinander gelegt und mit ungefähr einem Eßlöffel voll Füllung zusammengerollt und mit einem weißen Baumwollfaden umwickelt. Auf diese Weise bereitet man etwa 10 Rouladen. Sie werden in Weizenmehl umgewendet und von allen Seiten in einem Schmortopf in gebräunter Butter leicht angebraten. Die Fleischbrüh-Würfel werden in kochendem Wasser aufgelöst und diese Brühe nach und nach zu den Rouladen gegossen. Zuletzt schmeckt man die Tunke mit Salz ab und bindet sie, wenn nötig, mit aufgelöstem Weizenmehl. Falls man nicht genügend Tunke hat, bereitet man eine braune Grundtunke, welche man nach Belieben noch mit geriebener Muskatnuß abschmecken kann.

DICKE BOHNEN IN MILCHTUNKE

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 5–6 Pfund dicke Bohnen, 2 Eßlöffel Butter, 1½ Eßlöffel Weizenmehl, 1 Stengel Bohnenkraut, gewiegte Petersilie, Pfeffer, Salz, ¼ Liter Milch, Wasser, 2 Teelöffel Liebig flüssig.

Die dicken Bohnen werden ausgepahlt und die Käppchen abgemacht. Nachdem die Bohnen gewaschen worden sind, werden sie mit 1 Liter Wasser und 1 Stengel Bohnenkraut gar gekocht. Nun bereitet man eine helle Mehlschwitze, welche man mit der Milch und etwas Bohnenkochwasser zu einer bündigen Tunke verkocht. Man schüttet sie zu den Bohnen und schmeckt mit Pfeffer, Salz und Liebig flüssig ab. Die Bohnen werden mit gewiegter Petersilie angerichtet.

SCHNITTBOHNEN NACH HOLSTEINER ART

Bereitungszeit: 1½ Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 2 Pfund grüne Bohnen, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Liter Wasser, Salz, Muskatnuß, gewiegte Petersilie, 1 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Tasse Milch.

Die Bohnen werden abgefasert, geschnippelt und in Wasser gargekocht.

Nun bereitet man eine Mehlschwitze, welche man mit der Milch und etwas Kochwasser zu einer bündigen Tunke verkocht. Man gibt sie zu den Bohnen, schmeckt sie mit Salz und geriebener Muskatnuß sowie Liebig flüssig ab und richtet sie mit gewiegter Petersilie an.

BOHNEN MIT SPECK

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 4 Personen. – Zutaten: 250 Gramm durchwachsener, geräucherter Speck, ½ Kilo weiße Bohnen, 2 Eßlöffel Essig, etwas Zwiebel, 1 Eßlöffel Zucker, 2½ Liter Wasser, Salz, Pfeffer, 7 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt.

Die Bohnen werden, nachdem sie verlesen und gewaschen sind, mehrere Stunden in 2½ Liter Wasser gequollen, mit dem Speck aufs Feuer gesetzt und 2 Stunden langsam weich gekocht. Man streicht die Hälfte der Bohnen durch ein Sieb und rührt sie mit dem fehlenden Salz und etwas Pfeffer zur Suppe. Man fügt 2 Eßlöffel Essig, ein wenig feingehackte Zwiebel, 1 gehäuften Eßlöffel Zucker dazu und läßt die Bohnen nochmals aufkochen. Vor dem Anrichten schneidet man den Speck in ganz kleine Würfel und rührt sie nebst 7 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt in die Suppe. Auch kann man in Würfel geschnittene Kartoffel hinzutun, doch müssen diese besonders gekocht werden. Das Ganze gibt eine sehr nahrhafte Mittagsmahlzeit.

KARTOFFELSALAT MIT EIERN

Bereitungszeit: 1½ Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 3 Pfund Kartoffeln, 4 Eier, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 3 Eßlöffel Tafelöl, 3–4 Eßlöffel Essig, 2 Schalotten, ¼ Liter Wasser, 1 Prise Zucker, 1 Prise Pfeffer, 1 Teelöffel gewiegte Petersilie.

Kleine Salatkartoffeln werden gewaschen und in der Schale gar gekocht. Inzwischen kocht man die Eier 8 Minuten, pellt sie und schneidet sie in feine Scheiben. Die Kartoffeln werden heiß abgezogen und in feine Scheiben geschnitten. Mit den gewiegten Schalotten, Pfeffer, Eierscheiben, Zucker, Petersilie, Essig, Öl und der aus den Fleischbrüh-Würfeln

bereiteten kochenden Brühe werden die Kartoffeln durchgeschwenkt. Man läßt den Salat einige Stunden ziehen, schmeckt ihn ab und richtet ihn dann in einer Glasschale mit roten Tomatenscheiben und Petersilien-sträußchen an.

PIKANTE KARTOFFELN

Bereitungszeit: 1½ Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 4 Pfund kleine Kartoffeln, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 2 Eßlöffel Senf, 4 Liebig Fleisch-brüh-Würfel, 1¼ Liter Wasser.

Ganz kleine Kartoffeln werden sauber gewaschen und in der Schale gar gekocht. Inzwischen bereitet man folgende Tunke: In der gebräunten Butter läßt man das Mehl hellgelb anlaufen und rührt den Senf hinzu. Diese Einbrenne löscht man mit der Brühe ab, welche man aus den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat und läßt eine dickbündige Tunke kochen. Man schmeckt sie mit Salz ab und gibt die heiß abgezogenen Kartöffelchen hinein. Nach Belieben kann man kleine Fleischbratlinge oder hartgekochte Eier dazu reichen. Mit einem Schälchen grünen Salat bilden diese Kartoffeln eine gute Hauptmahlzeit.

PORREE-GEMÜSE

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 12—15 dicke Porree-Stangen, 2 Eßlöffel Butter, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eßlöffel geriebener Zwieback, ¾ Liter Wasser.

Von den recht dicken Porree-Stangen nimmt man nur das untere weiße Ende und schneidet dieses nach dem Abziehen in fingergliedlange Stücke. Sie werden in kochendes Wasser geworfen, darin kurz abgewellt und abgegossen. Inzwischen bereitet man mit dem Mehl und der Butter eine helle Mehlschwitze, welche man mit der Brühe von den Fleischbrüh-Würfeln zu einer bündigen Tunke verkocht. Die Porreestücke werden darin langsam gar geschmort. Zuletzt schüttet man den geriebenen Zwieback hinzu und schmeckt das Gemüse mit Salz ab.

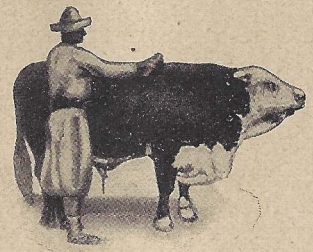
SELLERIE-GEMÜSE

Bereitungszeit: 1½ Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 5 Selleriеköpfe, 80 Gramm roher Schinken in Scheiben geschnitten, ⅜ Liter Wasser, darin aufgelöst 12 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, 70 Gramm Butter, 25 Gramm Mehl.

Man schneidet 5 kleine weiße Selleriеköpfe zu langen Streifen, läßt sie in gesalzenem, kochendem Wasser 20 Minuten ziehen und kühlt sie ab. Nun legt man auf den Boden einer Kasserolle 80 Gramm rohen Schinken, fügt den Sellerie zu und läßt das Gemüse in ⅜ Liter Fleischbrühe aus Liebig Fleisch-Extrakt weich kochen. Den Fond macht man durch etwas Weißmehl leimig und gibt 70 Gramm gute Butter hinzu.

Fleischspeisen

Bei der Bereitung von Fleischspeisen können Sie durch eine kleine Menge Fleisch-Extrakt große Wirkungen erzielen. Rinder-, Kalbs- und Schweine-braten werden bedeutend zarter und wohlschmeckender, wenn Sie gleich nach dem Anbräunen einen Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt oder Liebig flüssig gleichmäßig über den Braten verreiben; der Extrakt zieht dann langsam in das Fleisch ein. Hierdurch wird gleichzeitig die Soße noch kräftiger, als wenn sie erst beim Anrichten mit Liebig flüssig verschönt wird. Besonders für kleine Stücke ist diese Zubereitung sehr vorteilhaft. Wenn Sie einen trockenen Braten saftig machen wollen, so empfiehlt es sich, ihn mit Speckstreifen zu spicken, die Sie vorher mit Fleisch-Extrakt bestrichen haben. Einen vorzüglichen Fleischgelee zu kaltem Fleisch, der auch für Kranke geeignet ist, ergeben ⅛ Liter Wasser, 1½ Tee-



löffel Liebig flüssig und 2 Blatt weißer Gelatine lauwarm vorgelöst. Unerfreulich ist es, wenn der Braten angebrannt ist, doch Liebig Fleisch-Extrakt kann ihn noch retten! Schaben Sie die angebrannten Stellen ab, bestreichen das Fleich mit verdünntem Extrakt und geben es von neuem in die Pfanne. Oder stechen Sie, nachdem Sie die verbrannten Stellen entfernt haben, mit einem Messer kleine Löcher in den Braten und füllen diese mit Fleisch-Extrakt. Beim weiteren Braten zieht der Extrakt in das Fleisch ein und macht es saftig und mürbe.

KÖNIGSBERGER KLOPS

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 4 Personen. — Zutaten: 250 Gramm Kalbfleisch, 250 Gramm Rindfleisch, 250 Gramm Schweinefleisch, 1 alte Semmel, 1 kleine Zwiebel, Pfeffer, Salz, 2 ganze Eier, 125 Gramm Butter, 60 Gramm Weizenmehl, Kapern, Sardellen, 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt.

Das feingemahlene Fleisch vermische man tüchtig mit der im kalten Wasser geweichten, ausgedrückten Semmel, den zwei ganzen Eiern, den fein geschabten Zwiebeln, etwas Pfeffer und Salz und forme kleine runde Brötchen, die man in Bratschmalz goldgelb brät. Nun lasse man die Butter mit dem Mehl in einer Kasserolle goldgelb werden, gieße ein knappes Liter Wasser (kalt) unter stetem Rühren daran, damit die Soße seimig wird, und gebe die Kapern und die feingehackten Sardellen, sowie 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt und das nötige Salz dazu. Wenn alles gut gekocht hat, tue man die goldbraunen Fleischbrötchen hinein und lasse sie an einer linden Stelle des Feuers noch 30 Minuten in der Soße dünsten.

TOMATENFLEISCH

Bereitungszeit: 15 Minuten. — 5 Personen. — Zutaten: 1 Pfund gekochtes Fleisch oder Bratenreste, 250 Gramm Tomaten, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Tasse Milch, 3/4 Liter Wasser, Salz, 3 Teelöffel Liebig flüssig.

Das Fleisch wird in gleichmäßige Würfel geschnitten. Die Tomaten,

welche man in Scheiben schneidet, läßt man in der Butter dämpfen. Hierin verrührt man das Mehl und gibt unter Umrühren nach und nach die Milch und das Wasser hinzu. Nachdem sich die Tunke glatt gekocht hat, streicht man sie durch einen Durchschlag und bringt sie nochmals ins Kochen. Nun schmeckt man mit Salz und Liebig flüssig ab und gibt die Fleischwürfel hinein, ohne weiter kochen zu lassen.

SPARGELGULASCH

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 1 Pfund Rindfleisch, 1 Pfund Spargel, 1 Eßlöffel Speckwürfel, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Tasse saure Sahne oder Dickmilch, 1 Teelöffel Salz, Wasser, 1 Prise Paprika, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 2 Zwiebel.

Das Fleisch wird in Würfel geschnitten. Dann röstet man die Speckwürfel hellgelb, läßt die Butter und die Zwiebelwürfel darin hellgelb anlaufen, gibt die Fleischwürfel hinein und rührt sie in dem Fett gut durch. Hierüber verstreut man das Mehl und läßt es langsam verschmoren. Nach einer kurzen Weile verstreut man eine Prise Salz und gibt soviel kochendes Wasser hinzu, daß das Fleisch bedeckt ist. Inzwischen läßt man auch die fingergliedlang geschnittenen Spargel in wenig Salzwasser gar kochen. Man schüttet sie zu dem gar gewordenen Fleisch und verkocht die Tunke mit der aufgequirlten Sahne. Der Gulasch wird mit Salz, Paprika und Liebig flüssig abgeschmeckt.

MOCK-TURTLE-RAGOUT VON SCHWEINEZUNGEN, OHREN UND SCHNAUZEN

Bereitungszeit: 3 Stunden. — 10 Personen. — Zutaten: 3 Schweinezungen, 3 Schnauzen, 2 Ohren, 250 Gramm feingehacktes Schweinefleisch zu kleinen Klößchen, 1 Ei, 10 Gramm geriebene Semmel, 2 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt, allerlei Wurzelwerk (Sellerie, Petersilienwurzel, gelbe Wurzel), Pfeffer, Nelken, Kapern, Morcheln, Zitronen, Soja, etwas Madeira, 80 Gramm Butter, 60 Gramm Mehl.

Zungen, Schnauzen und Ohren werden in Wasser, dem man Lorbeerblatt, Zwiebel und engl. Gewürz zuletzt, gar gekocht, bis sich das Fleisch

leicht von den Knorpeln löst. Dann nimmt man heiß alle harten Teile davon ab und schneidet das Fleisch in nicht zu kleine Würfel. Gelbe Wurzel, Zwiebel, Sellerie und Petersilienwurzel schneidet man in große Scheiben, dämpft diese mit einer Scheibe Schinken in 80 Gramm Butter gar und fügt 60 Gramm Mehl hinzu. Wenn sich dieses gebräunt hat, verkocht man die Masse mit der zu 3/4 Liter eingekochten Fleischbrühe, gibt 2 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt und 2 Eßlöffel Zitronensaft hinein, treibt das Ganze durch ein Sieb, schmeckt die Soße mit einem Glase Madeira ab und fügt 50 Gramm fertig zubereitete Morcheln hinzu. Von dem gehackten Schweinefleisch und der Eiersoße werden inzwischen kleine Klößchen gemacht und vorher in der Brühe gargekocht. Kurz vor dem Anrichten wird nun das würfelige Fleisch mit der Soße, die dick und glatt eingekocht sein muß, vermischt, einmal aufgekocht und dann die Klößchen dazugetan.

FALSCHER HASE VON FLEISCHRESTEN

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund Reste von gekochtem Suppenfleisch und Braten, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2 alte Weißbrötchen, 1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Prise Pfeffer, 1/4 Pfund gehacktes Schweinemett, 1 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl.

Die Fleischreste werden fein gewiegt und mit dem Schweinemett, dem Ei, gewiegter Zwiebel, den in Wasser eingeweichten und fest ausgedrückten Brötchen, Salz, Liebig flüssig, sowie dem Pfeffer vermischt. Hieraus formt man mit feuchten Händen ein langes Brot. In der Bratenpfanne läßt man die Butter braun werden und das Fleisch unter öfterem Begießen langsam braten. Während der Bratzeit füllt man häufiger heiße Fleischbrühe, welche man mit Wasser und den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat, nach. In etwa 45 Minuten ist das Fleisch gar; man nimmt es heraus, macht die Tunke mit dem aufgelösten Weizenmehl bündig und schmeckt mit Salz ab.

HAMMELFLEISCH IN PIKANTER TUNKE

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 2 Pfund Hammelkeule, 2 Eßlöffel Butter, 1/4 Liter saure Sahne, 1 Prise Paprika, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Prise Salz, 1 Liter Wasser.

Das Fleisch wird geklopft und mit wenig Salz und pulverisiertem Paprika eingerieben. Man läßt die Butter braun werden und bratet unter öfterem Begießen das Fleisch hellbraun. Kurz zuvor es gar wird, gießt man nach und nach von der aus den Fleischbrüh-Würfeln bereiteten Fleischbrühe hinzu. Zuletzt macht man die Tunke mit dem in der Sahne aufgelösten Weizenmehl bündig und schmeckt mit Salz ab.

HASCHEE

Bereitungszeit: 30 Minuten. — 5 Personen. — Zutaten: 1 1/2 Pfund Bratenreste, 3 Zwiebel, 2 Scheiben Speck, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 1/2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Prise Zucker, Essig nach Geschmack, 3/4 Liter Wasser.

Die Fleischreste werden fein gewiegt. Der Speck wird in Würfel geschnitten und mit den Zwiebelwürfeln zusammen hellbraun gedämpft. In diesem Zwiebelfett läßt man das Mehl hellbraun anlaufen, löscht es mit der Brühe ab, welche man aus den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat und verkocht eine bündige Tunke. Das gewiegte Fleisch wird hineingetan und mit Essig, Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Das Haschee muß mild süßsauer schmecken. Es mundet vorzüglich zu Pellkartoffeln.

FLEISCHPUDDING MIT MORCHELTUNKE

Bereitungszeit: 2 1/2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 1 1/2 Pfund gehacktes Rinder- und Schweinemett, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, 2 alte Weißbrötchen, 2 Eßlöffel Zwiebackkrumen, 1 Prise Pfeffer, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Eßlöffel Butter.

Zur Tunke: 2 Eßlöffel Butter, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Liter Wasser, 1/4 Dose eingemachte Morcheln oder auch frische, Pfeffer.

Das gemischte Mett wird mit den eingeweichten, aber ausgedrückten Weißbrötchen, der geriebenen Zwiebel, dem Ei, Pfeffer, Salz, Liebig

leicht von den Knorpeln löst. Dann nimmt man heiß alle harten Teile davon ab und schneidet das Fleisch in nicht zu kleine Würfel. Gelbe Wurzel, Zwiebel, Sellerie und Petersilienwurzel schneidet man in große Scheiben, dämpft diese mit einer Scheibe Schinken in 80 Gramm Butter gar und fügt 60 Gramm Mehl hinzu. Wenn sich dieses gebräunt hat, verkocht man die Masse mit der zu 3/4 Liter eingekochten Fleischbrühe, gibt 2 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt und 2 Eßlöffel Zitronensaft hinein, treibt das Ganze durch ein Sieb, schmeckt die Soße mit einem Glase Madeira ab und fügt 50 Gramm fertig zubereitete Morcheln hinzu. Von dem gehackten Schweinefleisch und der Eiersoße werden inzwischen kleine Klößchen gemacht und vorher in der Brühe gargekocht. Kurz vor dem Anrichten wird nun das würfelige Fleisch mit der Soße, die dick und glatt eingekocht sein muß, vermischt, einmal aufgekocht und dann die Klößchen dazugetan.

FALSCHER HASE VON FLEISCHRESTEN

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund Reste von gekochtem Suppenfleisch und Braten, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2 alte Weißbrötchen, 1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Prise Pfeffer, 1/4 Pfund gehacktes Schweinemett, 1 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl.

Die Fleischreste werden fein gewiegt und mit dem Schweinemett, dem Ei, gewiegter Zwiebel, den in Wasser eingeweichten und fest ausgedrückten Brötchen, Salz, Liebig flüssig, sowie dem Pfeffer vermischt. Hieraus formt man mit feuchten Händen ein langes Brot. In der Bratenpfanne läßt man die Butter braun werden und das Fleisch unter öfterem Begießen langsam braten. Während der Bratzeit füllt man häufiger heiße Fleischbrühe, welche man mit Wasser und den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat, nach. In etwa 45 Minuten ist das Fleisch gar; man nimmt es heraus, macht die Tunke mit dem aufgelösten Weizenmehl bündig und schmeckt mit Salz ab.

HAMMELFLEISCH IN PIKANTER TUNKE

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 2 Pfund Hammelkeule, 2 Eßlöffel Butter, 1/4 Liter saure Sahne, 1 Prise Paprika, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Prise Salz, 1 Liter Wasser.

Das Fleisch wird geklopft und mit wenig Salz und pulverisiertem Paprika eingerieben. Man läßt die Butter braun werden und bratet unter öfterem Begießen das Fleisch hellbraun. Kurz zuvor es gar wird, gießt man nach und nach von der aus den Fleischbrüh-Würfeln bereiteten Fleischbrühe hinzu. Zuletzt macht man die Tunke mit dem in der Sahne aufgelösten Weizenmehl bündig und schmeckt mit Salz ab.

HASCHEE

Bereitungszeit: 30 Minuten. — 5 Personen. — Zutaten: 1 1/2 Pfund Bratenreste, 3 Zwiebel, 2 Scheiben Speck, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 1/2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Prise Zucker, Essig nach Geschmack, 3/4 Liter Wasser.

Die Fleischreste werden fein gewiegt. Der Speck wird in Würfel geschnitten und mit den Zwiebelwürfeln zusammen hellbraun gedämpft. In diesem Zwiebelfett läßt man das Mehl hellbraun anlaufen, löscht es mit der Brühe ab, welche man aus den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat und verkocht eine bündige Tunke. Das gewiegte Fleisch wird hineingetan und mit Essig, Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Das Haschee muß mild süßsauer schmecken. Es mundet vorzüglich zu Pellkartoffeln.

FLEISCHPUDDING MIT MORCHELTUNKE

Bereitungszeit: 2 1/2 Stunden. – 5 Personen. — Zutaten: 1 1/2 Pfund gehacktes Rinder- und Schweinemett, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, 2 alte Weißbrötchen, 2 Eßlöffel Zwiebackkrumen, 1 Prise Pfeffer, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Eßlöffel Butter.

Zur Tunke: 2 Eßlöffel Butter, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Liter Wasser, 1/4 Dose eingemachte Morcheln oder auch frische, Pfeffer.

Das gemischte Mett wird mit den eingeweichten, aber ausgedrückten Weißbrötchen, der geriebenen Zwiebel, dem Ei, Pfeffer, Salz, Liebig

flüssig sowie Zwiebackkrumen verknetet. Eine Puddingform wird mit Butter angefettet und die Fleischmasse fest hineingedrückt. Man schließt die Form und läßt den Pudding etwa 1/2 Stunde im Wasserbade kochen. Nun läßt man die Butter leicht bräunen und röstet darin das Weizen-

mehl hellgelb. Diese helle Einbrenne löscht man mit der Brühe ab, welche man aus den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat und läßt sie zu einer bündigen Tunke verkochen. Man gibt die in Stücke geschnittenen Morcheln hinein und schmeckt mit Salz ab. Das sich in der Form ansammelnde Fett wird zur Tunke gegossen und der Pudding gestürzt. Die Tunke wird besonders angerichtet.

Verschiedenes

EIN WOHLSCHMECKENDES FETT ZUM BRATEN VON KARTOFFELN

Ein sehr wohlschmeckendes Fett, welches sich nicht nur zum Kartoffelbraten, sondern auch zum Braten von Fleisch- und Fischstücken eignet, ist folgendes: 250 Gramm Schweineschmalz, 125 Gramm Kokosfett und 125 Gramm Butter werden erhitzt und beim Erkalten mit 3 Teelöffel »Liebig flüssig« verrührt, bis das Schmalz kalt ist. Es wird in Porzellannäpfen aufbewahrt. Die allabendlichen Bratkartoffeln munden noch einmal so gut, wenn sie in dieser Mischung gebraten werden.

EIN APPETITANREGENDER BROTAUFSTRICH

Um einen recht appetitanregenden, schmackhaften Brotaufstrich herzustellen, läßt man 250 Gramm Schweineschmalz heiß werden und darin einen Eßlöffel voll Zwiebelwürfel gelb anlaufen. Hierm't läßt man 125 Gramm Margarine und 125 Gramm Kokosfett schmelzen. Sobald das Fett zu erstarren beginnt, verrührt man es mit 2 Teelöffel »Liebig flüssig« Man wird erstaunt sein, über den herrlichen Geschmack.

GESTOPFTE EIER IN SAURER SAHNE

Bereitungszeit: 3/4 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 6—7 Eier, frische oder konservierte Pilze (Champignons) oder kleine Bratenreste, 6 Gramm Liebig Fleischextrakt, 1/4 bis 1/2 Liter saure Sahne und geriebene Semmel, Mehl, Pfeffer, Salz.

Die Eier kocht man 10 Minuten, schält und schneidet sie quer durch. Alsdann sondert man das Eigelb und macht auf dem Feuer eine Mehlschwitze von ca. 10 Gramm Mehl, 1/15 Liter Wasser, worin 6 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt aufgelöst, gibt die Pilze fein geschnitten daran, oder sehr fein gewiegte Fleischreste, würzt das Ganze mit Pfeffer und Salz und bröckelt das Eigelb hinein. Die so gewonnene geschmeidige

Masse füllt man fest in die Weißei-Hälften, möglichst bergartig, setzt sie nebeneinander in eine Form oder Schüssel, worin man wenig Butter mit geriebener Semmel zergehen ließ, füllt die saure Sahne darauf, bestreut sie mit geriebener Semmel und bäckt sie im Ofen 1/2 Stunde.

SCHMACKHAFTE SÜLZE AUS FLEISCHRESTEN

Hierzu kann man jeden kleinen Rest von Braten oder sonstigem Fleisch verwenden. Das Fleisch wird grob gewiegt. Nun läßt man 2 Teelöffel voll Liebig flüssig mit einem Guß Essig und 1/4 Liter Wasser heiß werden und löst darin 1 Blatt rote und 3 Blatt weiße Gelatine auf. Das Fleischgehäck sowie ein Tellerchen voll Salzgurkenwürfel werden hineingetan und kaltgestellt. Die erstarrte Sülze wird in Scheiben geschnitten und mit Radieschen und Tomatenscheiben angerichtet.

LEICHTVERDAULICHE SPIEGELEIER

Magenkranke können hartgebackene Spiegeleier schlecht vertragen. Das Weiße der Eier bleibt schön locker, wenn man die Eier wie folgt bereitet: In der Stielpfanne wird etwas Wasser erhitzt, und mit einem Teelöffel voll »Liebig flüssig« vermischt. Die Eier werden hineingeschlagen und solange gebacken, bis sie fest geworden sind. Sie werden mit Salz bestreut und beim Anrichten mit brauner Butter übergossen.

VORZÜGLICHER KARTOFFELSALAT

Bereitungszeit: 1 1/2 Stunden. – 6 Personen. – Zutaten: 2 Pfund Kartoffeln, 30 Gramm Butter, 1/2 Teelöffel Mehl, 1 Messerspitze geriebene Zwiebel, 4 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Essig, 3 ganze Eier, 1/8 Liter Fleischbrühe aus 1/8 Liter Wasser und 2 Teelöffel Liebig flüssig.

2 Pfund nicht zu mehlige Kartoffeln kocht man mit der Schale in Salzwasser gar, zieht sie ab, schneidet sie in dünne Scheiben, und deckt sie zu. Dann rührt man in einem Kochtopf ein walnußgroßes Stück Butter weich und gibt kaum einen halben Teelöffel Mehl hinein, Pfeffer, Salz,

eine geriebene Zwiebel, 4 Löffel Öl, 4 Löffel Essig, und 3 ganze Eier, schlägt alles miteinander tüchtig und vorsichtig über dem Feuer ab, bis dicht vor dem Kochen, nimmt den Topf schnell ab und gibt die Kartoffeln hinein. Dann bereitet man 1/8 Liter Bouillon aus Liebig flüssig und gießt sie an den Salat, ist es nicht genug, um ihn recht saftig zu machen, noch etwas mehr. Schmeckt sehr gut.

VERLORENE EIER MIT SPECKSOSSE

Bereitungszeit: 50 Minuten. — 6 Personen. — Zutaten: 100 Gramm Speck, 80 Gramm Mehl, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Senf, Salz und 1/2 Eßlöffel Liebig flüssig 12 Eier, 1 Tasse Essig.

Der Speck wird gewürfelt und gelb geschwitzt, die Flocken werden herausgenommen und warm gestellt. In dem heißen Fett schwitzt man 80 Gramm Mehl braun, gibt den Zucker, Senf, Salz, 2 Eßlöffel Essig und 1 Liter Wasser, in welchem 1/2 Eßlöffel Liebig flüssig aufgelöst wurde, zu, läßt die Soße 30 Minuten langsam verkochen und richtet sie über verlorenen Eiern an, indem man die zurückgestellten Speckwürfel dazu gibt. Man setzt Salzkartoffeln dazu. Verlorene Eier werden in kochendem Salzwasser, dem man eine Tasse scharfen Essig zusetzt, 4–5 Minuten gekocht. Beim Aufschlagen der Eier muß man sehr schnell sein, da sonst die ersten fester werden als die letzten.

MAULTASCHEN

Bereitungszeit: 1 Stunde. — Zutaten: 1 Pfund Mehl, 3 Eier, 1/2 Pfund gekochtes Fleisch oder Bratenreste, 1 kleine Zwiebel, etwas Pfeffer, Salz, 1/2 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt, 1/4 Pfund Butter.

Von 1 Pfund Mehl, 3 Eiern und 1 Teelöffel Salz wird ein Nudelteig bereitet, der messerrückendick ausgerollt werden muß. Die Fleischreste werden durch die Maschine getrieben, mit Zwiebel, Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit 1/4 Tasse Wasser, worin 1/2 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt aufgelöst wurde, schmackhaft und geschmeidig gemacht. Von

diesem Füllsel, zu dem auch verschiedene Fleischreste verwendet werden können, setzt man auf den Nudelteig kleine Häufchen, drückt diese mit der Hand fest an, sticht mit einem weiten Glase, dessen Rand man in Mehl taucht, die Häufchen ab und schlägt den Teig um. Sie werden wie Klöße in Salzwasser gar gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgenommen und mit zerlassener hellbrauner Butter übergossen.

FLEISCHSALAT

Bereitungszeit: 1½ Stunde. — Zutaten: 250 Gramm gekochtes Rind- oder Kalbfleisch, 2 saure Gurken, 1 Pfeffergurke, 1 saurer Hering, 60 Gramm harte Schlackwurst, 60 Gramm Zunge, einige Kartoffeln, einige Äpfel, 1 gekochte rote Rübe, 1 gekochte Sellerieknolle, 1 gekochte Mohrrübe, Kapern, ⅛ Pfund Büchsenchampignons, 3 Eier, 3 Eßlöffel Öl, 3 Eßlöffel Essig, Pfeffer, Mostrich, 1 Zwiebel, sehr wenig Zucker, Sahne, ½ Eßlöffel Liebig flüssig.

250 Gramm Rind- oder Kalbfleisch, 2 saure Gurken, 1 Pfeffergurke, 1 saurer Hering, 60 Gramm harte Schlackwurst, 60 Gramm Zunge, einige Kartoffeln, einige Äpfel, 1 gekochte rote Rübe, 1 gekochte Sellerieknolle, 1 gekochte Mohrrübe, ⅛ Pfund Büchsenchampignons schneidet man in sehr kleine Würfelchen und vermischt das Ganze mit folgender Soße: 3 Eier, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Öl, ½ Eßlöffel Liebig flüssig werden im kochenden Wasserbade dick gerührt; dann wird sehr wenig Pfeffer, etwas Mostrich, 1 geriebene Zwiebel, etwas von der sauren Heringssoße und sehr wenig Zucker hinzu getan. Wenn die Soße erkaltet ist, gibt man eine Tasse süße Sahne und Kapern hinzu

GEMISCHTER SALAT

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Liter Brechbohnen, ¼ Liter ausgepahlte frische Bohnen, 1½ Liter Kartoffeln in der Schale, 1 Kopf grüner Salat, 4 Löffel Öl, 3 Liter Wasser, 1 Zwiebel, 6 Pfefferkörner, 25 Gramm Salz, 3–4 Blätter Dragon, 3 Löffel Essig, ½ Eßlöffel Liebig flüssig, 1 Teelöffel gehackte Petersilie.

¼ Liter ausgepahlte, frische weiße Bohnen werden mit 2 Liter kochendem Wasser und 10 Gramm Salz zu Feuer gebracht; haben sie eine Viertel-

stunde gekocht, schüttet man 1 Liter abgezogene, gebrochene grüne Bohnen mit hinein. Ebenfalls läßt man 1½ Liter kleine Salatkartoffeln in 1 Liter Wasser und 10 Gramm Salz gar kochen. Währenddessen bereitet man eine Salatsoße: Zu ½ Eßlöffel Liebig flüssig rührt man 3 Löffel Bohnenbrühe, gibt eine fein gewiegte Zwiebel u. Petersilienblätter, 4 Löffel Öl, 3 Löffel Essig, 5 gr. Salz, feingestoßene Pfefferkörner und 3–4 grob geschnittene Dragonblätter hinein. Sind die Bohnen nach etwa 1½ Stunden gar, so gießt man sie auf einen Durchschlag. Die gekochten Kartoffeln werden abgezogen und in feine Scheiben geschnitten, der Salat ist gewaschen, abgetropft und zerlegt. Nun verteilt man die Soße auf die verschiedenen Substanzen, schwenkt und rührt die Masse etwas und läßt die Soße dann gut einziehen. Will man den Salat anrichten, so legt man die Salatière mit grünem Salat aus, gibt dann schichtweise Bohnen und Kartoffeln hinein und legt obenauf noch einige Blätter in die Mitte.

EIERPASTETCHEN

Bereitungszeit: 15 Minuten. — Zutaten: 5 Eier, ¼ Pfund Schinken, roh oder auch gekocht, 10 Gramm Liebig Fleischextrakt und 2 Eßlöffel Reibekäse, 2–5 Tomaten.

Obertassen werden mit Butter ausgestrichen, mit Reibekäse ausge-

streut (gleichviel ob trockenem Schweizer-, Kräuter- oder Nieheimer-), etwas in Würfel geschnittenem Schinken, dann ein Ei ohne Schale vorsichtig hineingelassen, darauf wieder einige feine Schinkenwürfel und hierauf wieder Reibekäse. Die Tassen stellt man 10 Minuten in kochendes Wasser, jedoch darf das Wasser nicht so hoch stehen, daß es hineinkocht. Gestürzt auf eine Schüssel, mit dicker Tomatensoße übergossen, die mit 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt gekräftigt ist, bildet dieses Gericht eine feine Eingangsschüssel. Besonders ist es eine wohlschmeckende Beilage zu Spinat.

REIS-OMELETTE MIT TOMATEN

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 4 Personen. — Zutaten: 200 Gramm Reis, 4 Eier, 4 Tomaten, eine halbe Zwiebel, 70 Gramm Butter, 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Pfeffer.

Der Reis wird in der Butter mit der feingewiegten Zwiebel leicht angebraten und in Bouillon aus 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt und 3/4 Liter Wasser eben weich und körnig gekocht. Dann vermischt man ihn mit den durchgetriebenen Tomaten, Salz und etwas Pfeffer, sowie den Eiern, von denen das Weiße zu Schnee geschlagen wurde, und bäckt die Kuchen auf beiden Seiten schön gelb.

Beilage: Endiviensalat, Gurkensalat oder Preißelbeeren.

* *

Über Krankenernährung.

Kranke und Genesende bedürfen zur Wiedererlangung ihrer Kräfte einer besonders reichlichen und guten Ernährung. Leider liegen aber gerade bei ihnen Appetit und Verdauung vielfach stark darnieder; sie können nicht genügend Nahrung zu sich nehmen, und selbst die genossenen Speisen werden vom Körper nicht richtig ausgenutzt. Schon seit

Jahrzehnten erfreut sich in solchen Fällen Liebig Fleisch-Extrakt großer Beliebtheit. In zahlreichen Versuchen hat die Wissenschaft erwiesen, daß die Extraktivstoffe des Fleisches, aus denen Liebig Fleisch-Extrakt besteht, ungemein günstig auf den Appetit und die Arbeit der Verdauungsorgane einwirken.

Unzählige praktische Erfolge, welche in der Krankenernährung durch Darreichung von Kraftbrühe aus Liebig Fleisch-Extrakt oder durch

Verbesserung des Geschmackes und der Verdaulichkeit der Speisen mittels des Extraktes erzielt wurden, bestätigen dies. Besonders zu Milch-, Hafer-, Reis- und Schleimsuppen sowie zu künstlichen Nährmitteln, gegen welche die Kranken oft schon nach wenigen Tagen einen starken Widerwillen empfinden, empfiehlt sich ein Zusatz von Fleisch-Extrakt. Die Nahrung wird dann gern genommen und außerdem besser verdaut. Liebig Fleisch-Extrakt und Liebig flüssig sind sorgfältig entfettet und belasten deshalb den Magen nicht.

Schließlich möge noch der erfrischenden und erwärmenden Wirkung der Fleischbrühe bei Erkältungen, Grippe usw. gedacht sein. Eine gute Fleischbrühe, welche den Widerstand des Körpers gegen diese Krankheiten kräftig unterstützt, kann im Augenblick aus Liebig flüssig oder einem Liebig Fleischbrüh-Würfel bereitet werden.

DIE LIEBIG-ERZEUGNISSE

sind in folgenden Packungen in den Lebensmittelgeschäften erhältlich:

Liebig Fleisch-Extrakt: 1/1 Blechdosen, 1/1, 1/2, 1/4 und 1/8 Töpfe;

Liebig flüssig: 1/1, 1/2, 1/4 und 1/8 kg-Flaschen;
2 1/2 kg-Flaschen für Großverbraucher;

Liebig Fleischbrüh-Würfel: Blechdosen mit 100, 25, 10 Würfeln.

Liebig-Bilder:

Die Verbraucher der Liebig-Erzeugnisse haben Anrecht auf Liebig-Bilder, für die den Packungen Gutscheine beiliegen, und zwar:

Liebig Fleisch-Extrakt:

1/1 Blechdose ein Gutschein für 2 Serien von 6 Bildern
1/1 Topf ein Gutschein für 2 Serien von 6 Bildern
1/2 Topf ein Gutschein für 1 Serie von 6 Bildern
1/4 Topf ein Gutschein von denen 2 } für 1 Serie nötig sind.
1/8 Topf ein Gutschein von denen 4 }

Liebig flüssig:

1/1 Flasche ein Gutschein für 2 Serien von 6 Bildern
1/2 Flasche ein Gutschein für 1 Serie von 6 Bildern
1/4 Flasche ein Gutschein von denen 2 } für 1 Serie nötig sind.
1/8 Flasche ein Gutschein von denen 4 }

Liebig Fleischbrüh-Würfel:

100 Würfelbändchen geben Anrecht auf 1 Serie von 6 Bildern.

Gegen Einsendung der Gutscheine wird den Verbrauchern die entsprechende Anzahl Serien Liebig-Bilder kostenfrei zugesandt von der

Liebig Gesellschaft m.b.H., Köln.

1927